

El frío y los Mayores

Manuel Domínguez. Investigador Científico del Instituto del Frío. CSIC.

Hablando con mi amigo **Alberto Viti**, en nuestros paseos matutinos dominicales en busca de un helado, responsable último del nuevo reglamento técnico de la climatización (RITE), sobre el tema del frío y los Mayores, me comentó *“habla del vestido”*, no te preocupes de los demás temas. Terminamos rápido la conversación pues estaba de acuerdo con él. Para poder llegar, después de más de 40 años a esta conclusión es necesario repasar muchas cosas y vivencias.

Recuerdo, en uno de mis viajes por el Caribe, (no estaba buscando a Curro), que una joven temblaba de frío y de contento en el Hotel, no habría más de 21°C, era allí invierno. Pero haría en la calle 29 °C y una humedad relativa del 80%, estaba muy ligerita de ropa, y sin embargo, decía que estaba muy confortable. Yo me pregunte y sigo haciendo, ¿cómo puedes estar confortable muerta de frío? .

*El problema **cultural** es importante, si se tiene calor en la calle, en el lugar de recreo debe tenerse a lo contrario...*

El grado de satisfacción es un tanto subjetivo y cultural, variable también con la edad y con el peso. Se consideran que le afectan directamente los tres parámetros: **temperatura, humedad y velocidad del aire**. La **calidad del aire** es, otro muy importante que se debe tener muy presente. Si somos más precisos, hay más: **la radiación del medio** que nos rodea y la estratificación de la temperatura, en particular la del suelo y la del techo. Todos estos factores nos influyen grandemente en la percepción del calor o del frío del medio en que nos encontramos.

Los técnicos, tanto de climatización como relacionados con la salud, nos referirán los parámetros del aire requerido, en función del **metabolismo** o consumo de energía. La paleta de factores relacionadas con el confort son muchos y muy variados y cuando aparece, no una persona, sino una colectividad, hay que introducir y valorar la **opinión de**

la mayoría y desgraciadamente eliminar la opinión de las minorías, “si tienen frío menos del 15 % no importa”.

Cuando nos hacemos mayores, solemos tener más frío que calor, nos abrigamos más, nos disgustan más las corrientes, nos constipamos más y estamos más tiempos inactivos, somos enemigos del frío, con razón...

No es de extrañar que nos digan que no quieren estar “cerca del verde” en los jardines, pues les da frío, la evaporación del agua de riego, esta claro que, enfría el aire y ellos lo notan. El sol o los hogares, les atraen como a los insectos la luz.....

No son fobias, en muchos casos son realidades, recibidas de las experiencias vividas y entrañan conocimientos o conductas, adquiridas por el paso del tiempo. Hay otro tema importante relacionado con el calor o el frío, que también, se debe tener en cuenta, los **cambios de temperatura**, máxime si están asociados a **cambios, de actividad o actitud**. Pasar de estar paseando, un día caluroso, a estar sentado en un Cine, con aire acondicionado que tenga baja la temperatura y alta la velocidad del aire, tiene su riesgo, sobre todo, cuando estamos sudorosos y con poca ropa.

Recuerdo con nostalgia en mi niñez, en la fría meseta Castellana, el brasero y las faldillas y las charlas familiares, en lugar de las tediosas veladas insulsas ante un televisor actual, Me da mucha pena ver a las familias, disputándose el mando a distancia o nuevo cetro.

En tiempos de escasez la eficiencia energética era obligada

Hay otro tema, que trata el RITE, el **ruido y las vibraciones**, que pueden disminuir el grado de confort, desgraciadamente los mayores suelen perder audición y les afecta poco lo primero, les puede molestarles más las vibraciones de los equipos de climatización.

A mí, me preocupa mucho más como técnico relacionado con la climatización, la **calidad higiénica del aire** en las residencias de Mayores, se puede estar favoreciendo la transmisión de gérmenes de unas personas a otras. Es conviene renovar lo más posible y evitar sobre todo, por las noches, que recircule el aire entre habitaciones. El frío lo sentimos y tomamos medidas rápidamente, los microorganismos patógenos, no nos avisan tan rápidamente.

Hay que temer al enemigo invisible, el frío no lo es, lo podemos sentir y tomar medidas al respecto.

En el caso de residencias para Mayor, el Arquitecto debe tener en cuenta: las barreras: arquitectónicas, las higiénicas y las sanitarias, sin olvidar toda la carga sociológica y afectiva que requieren. Es difícil, que la normativa general sobre climatización, recoja todos estos importantes matices.

Considero que se debe concluir destacando para las residencias de Mayores: los consejos siguientes:

- *Se debe sacrificar las medidas de eficiencia energética, procurando una temperatura más uniforme entre dependencias y a lo largo del día, una distribución de aire más uniforme, mayor renovación de aire y extracciones locales generalizadas.*
- *Se debe ir a una construcción o rehabilitación Bioclimática, en el que la salud mental y corporal se tiene muy en cuenta, es decir, donde las necesidades o limitaciones de la edad se las priorice.*
- *Se debe escuchar y conocer, la opinión de la mayoría de los mayores con respecto a las condiciones térmicas de los ambientes y programar los parámetros de control de acuerdo a los mismos, corrigiendo o aconsejando la corrección de las minorías no satisfechas con la ropa o coberturas individuales.*
- *Hay que intentar dar gusto y escuchar a todos, procurando satisfacerlos y darles ilusión por mejorar el ambiente que les rodea y aumentar su autoestima y la de la colectividad.*

Si cada persona es feliz, todos somos felices.

Creo, que después de lo dicho, estarán con mi amigo de acuerdo, que basta con hablar de la ropa de abrigo en este tema.